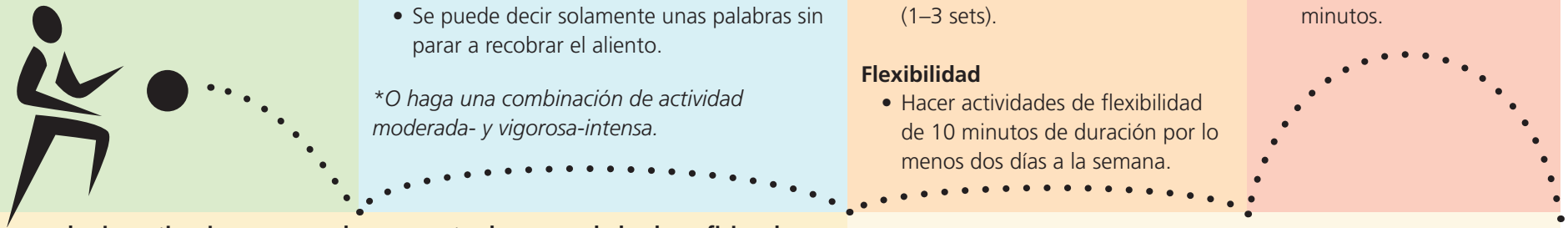
Inactividad
Limitada
• sentado
Fortaleza y Flexibilidad
Por lo menos 2 veces a la semana
• yoga
• estiramiento
• entrenamiento de fortaleza
Actividad Aeróbica
Por lo menos 150 minutos de moderada, intensa a la semana o 75 minutos de vigorosa intensa cada semana, o una combinación de los dos
• caminar
• trotar
• natación
• baloncesto
Estilo de Vida
Todos los días
• ciclismo
• jardinería
• quehaceres domésticos
• caminar
CARNE Y FRIJOLES
LECHE
GRASAS
FRUTAS
VEGETALES
GRANOS
Mi Pirámide de Actividad
Para Adultos (18-64)
© 2009 UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Mi Pirámide de Actividad

para Adultos (18–64)

Actividades de Estilo de Vida	Actividad Aeróbica	Fortaleza y Flexibilidad	Inactividad
Tan a seguido como sea posible	**Por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de moderada-intensa cada semana o Por lo menos 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de vigorosa-intensa cada semana***	**Por lo menos 2 veces a la semana**	**Limitada**
• Elija una actividad que le guste y encaje en su vida. • Algo de actividad física es mejor que nada.	**¿Que es una actividad moderada-intensa?** • Se puede hablar mientras se hace pero no se puede cantar. **¿Que es una actividad vigorosa-intensa?** • Se puede decir solamente unas palabras sin parar a recobrar el aliento. **O haga una combinación de actividad moderada- y vigorosa-intensa.*	**Fortaleza** • Incluye todo los músculos principales. • Hacer sets de 8–12 repeticiones (1–3 sets). **Flexibilidad** • Hacer actividades de flexibilidad de 10 minutos de duración por lo menos dos días a la semana.	• Tiempo de proyección (Televisión, computadora, juegos de video). • Sentarse por mas de 60 minutos.



Las grandes investigaciones que se han encontrado acerca de los beneficios de salud de la actividad física de acuerdo a las Guías de Actividad Física para los Americanos:

- La actividad física regular reduce el riesgo de muchas adversidades de salud que pueden causar enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer.
- Los beneficios de salud ocurren cuando se hace por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) a la semana de actividad física moderada-intensa.
- Para beneficios de salud adicionales, los adultos deben incrementar su actividad física aeróbica a 300 minutos (5 horas) a la semana de moderada-intensa, o 150 minutos de vigorosa-intensa, o una combinación de las dos. Beneficios adicionales incluye disminuir el riesgo de cáncer de colon, cáncer del seno y prevención de subir peso que no es saludable.
- Las personas con discapacidad también se pueden beneficiar de la actividad física.

Las guías de actividad física también están disponibles para:

- Niños y adolescentes
- Adultos mayores
- Mujeres durante el embarazo y periodo después del parto
- Adultos con discapacidades
- Personas con condiciones medicas crónicas

Para aprender mas acerca de estas guías, visite:
www.health.gov/paguidelines

Esta publicacíon fue adaptada por USDA's Mi Pirámide y El Departamento de U.S. de Salud y Servicios Humanos 2008 Guías de Actividad Física Paras Americanos. Esta publicacíon fue patrocinada en parte por el USDA's SNAP.
¿Se le esta acabando el dinero para alimentos? Comuníquese a su oficina local de Estampas de Comida o visite la pagina *www.dss.mo.gov/fsd/fstamp*.
Para mas informacíon, llame a la línea MU Extensión Enseña-Me-Nutrición 1-888-515-0016. Patrocinado en parte por USDA SNAP.

NS388 New 6/09/30M

UNIVERSITY OF MISSOURI Extension
igualdad de oportunidad/ADA institución